

දහම් පාසල

3 ශ්‍රේණිය

දහම් පාසල

3 වන ශ්‍රේණිය

ලේඛක මණ්ඩලය

ශාස්ත්‍රපති. පූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සජි ස්වාමින්වහන්සේ

ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රිගේ මහතා

සම්පාදනය හා ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව

උපදේශක මණ්ඩලය

ආචාර්ය පූජ්‍ය වැලමිටියාවේ කුසලධම්ම නායක ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගෝනදූවේ ගුණානන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සජි ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රිගේ මහතා

බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් ජනරාල්
චන්ද්‍රප්‍රේම ගමගේ මහතා

චිත්‍ර
ජයලත් රූපසිංහ මහතා

සම්බන්ධීකරණය
ජේ. පී. චමිලා රෝහිණී ජයලත් මහත්මිය

මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය
කේ. එස්. අශෝක මංජුල බණ්ඩාර මහතා

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ගුරු භවතුන්ට

මෙය දහම් පාසල් නව නිර්දේශයට අනුව සම්පාදනය කරන ලද තුන් වන ශ්‍රේණියේ පෙළ පොත යි. මෙහිදී පාඩම් 25 ක් පෙළ ගස්වා ඉදිරිපත් කර ඇත. මෙහි ඇතැම් පාඩම් ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ලෙස සංවිධානය කොට ඉගැන්වීම වඩාත් යෝග්‍ය යි.

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් ඉටු කර ගැනීමට අපේක්ෂා කෙරෙන නිපුණතා දහයක් ඇති බව ඔබ දන්නෙහි ය. මෙහි පාඩම් ලියා ඇත්තේ ද එම නිපුණතාවන්ගෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් පිළිබඳ ව අවධානය යොමු කරමිනි. නිපුණතා පාදක ඉගැන්වීමක දී දැනුම, ආකල්ප, සාරධර්ම, කුසලතා, සහ ක්‍රියාකාරිත්වය හෙවත් පුරුදු පිළිබඳ ව සැලකිල්ල යොමු කිරීම ගුරුවරයාගේ කාර්යය යි. එ බැවින් දහම් පාසල් දිනට පෙර දින පෙළ පොතේ නියමිත පාඩම ඉගැන්වීම සඳහා සූදානමක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍ය ය. එමෙන් ම දහම් පාසල් දිනක් අවසානයේ දී තමන් ඉගැන් වූ පාඩම් කෙතෙක් දුරට වැඩදායක වූයේ දැ යි ස්වයං ඇගයීමක යෙදීමට ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය. එසේ වුව හොත් ඔබ විසින් කරනු ලබන උදාර කාර්යය වඩාත් වැඩ දායක වනු ඇත.

ඉගැන්වීම සඳහා මග පෙන්වන ගුරු අත්පොතක් ද ඔබට ලබා දෙනු ඇත. එය ද පරිශීලනය කර ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සාර්ථක කර ගැනීමට උනන්දු වනු ඇතැ යි අපේක්ෂා කරමු.

දහම් පාසල් නිර්දේශයට පදනම් කරගෙන ඇති නිපුණතා සපුරා ගැනීම මෙම පෙළ පොතින් ද අපේක්ෂිත ය. අපේක්ෂිත නිපුණතා සහ අදාළ පාඩම් මෙසේ ය.

පළමු නිපුණතාව	–	1 පාඩම
දෙ වන නිපුණතාව	–	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 16, 17 පාඩම්
තුන් වන නිපුණතාව	–	19, 24, 9, 20 පාඩම්
හතර වන නිපුණතාව	–	25, 10, 14 පාඩම්
පස් වන නිපුණතාව	–	18, 12, 11, 15 පාඩම්
හය වන නිපුණතාව	–	21, 22, 23 පාඩම්

ඉහත නිපුණතා ඉටු වන පරිදි අදාළ පාඩම් සැලසුම් කර ඉදිරිපත් කිරීම ගුරුවරයා ගේ කාර්ය භාරය යි. ඒ තුළින් දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් නිසි ඵල ලද යහපත්, ගුණවත් බෞද්ධ දරුවකු බිහි කර ගැනීමට මග සැලසෙනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ලේඛක මණ්ඩලය

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිපුණතා

1. දහම් පාසල් දරුවා දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම හැඳිනගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ක්‍රියා කරයි.
2. බුද්ධචරිතය හා වෙනත් ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ චරිත හැඳින ඒවා චරිතායනය කරයි.
3. පන්සිල් සුරකිමින් සහරුවනට හා ගුරු දෙගුරුන්ට ගරු බුහුමන් කරයි.
4. ධර්මය පිළිබඳ නිවැරදි, නිරවුල් දැනුමක් ඇතිව තමන්ටත්, අනුන්ටත් හිත පිණිස වන පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
5. කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින්, විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කරයි.
6. දේශාභිමානයෙන් යුතු ව ශාසනික උරුමය සහ බෞද්ධ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
7. බෞද්ධ නිර්ණායක අනුව කළයුතු නොකළයුතු දේ නිවැරදි ව හැඳිනගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
8. බෞද්ධ ආර්ථික හා දේශපාලන දර්ශනය හැඳිනගෙන ඊට අනුගත වෙයි.
9. බෞද්ධ සිරිත් විරිත් වත් පිළිවෙත් හා පරිසරය හැඳින ඊට අනුරූප ව ක්‍රියා කරයි.
10. පාළි භාෂා කුසලතාව සහ අභිධර්මය පිළිබඳ මූලික දැනුම ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

පටුන

පිටුව

01. පාඨම

දින දින තුනුරුවන වදිමු

පළමු ව බුදුරුවන　　වදිමි
දෙවනු ව දම්රුවන　　වදිමි
තෙවනු ව සඟරුවන　　වදිමි
දින දින තුනුරුවන　　වදිමි



සැමට ම සම මෙත　　විදූ
නිවනට නිසිමග　　පෑදූ
නවගුණ කිතුගොස　　විදූ
මුනිසඳු නමදිමි　　සාදූ



පිළිපැදුමෙන් දෙන　　අමදම්
සය ගුණයෙන් යුතු　　මනරම්
අප මුනිඳුන් දෙසූ　　සදහම්
සැදැහැ සිතින් මම　　නමදිමි

බුදු සමිඳුන් දෙසූ　　විලසින
සිරි සදහම් මග　　සුරකින
නව ගුණයෙන් යුතු　　සඟගණ
මම නමදිමි සිත　　සතුටින



ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඨමේ සඳහන් පරිදි
   බුදුගුණ කීය ද ?
   දහම් ගුණ කීය ද ?
   සඟ ගුණ කීය ද ?
2. මෙම පද්‍ය කට පාඩමින් මිහිරි ලෙස ගායනා කරන්න.

02. පාඩම

පින්වත් කුමරෙක් උපන්නා

පුරාණ කාලයෙහි දඹදිව කපිලවස්තු නම් නුවරක් තිබුණා. එහි රජකම් කළේ සුද්ධෝදන නම් රජතුමා යි. රජතුමාගේ බිසොව මහාමායා දේවිය යි.

එදා ඇසළ පොහොය දවස යි. රාත්‍රී මහාමායා දේවිය නිදා සිටින විට ලස්සන සිහිනයක් දැක්කා. ලස්සන සුදු ඇත් පැටවෙක් එහි තිබුණු රිදී කන්දකින් බැහැගෙන ඇවිත් තුන්වරක් ම කුංච නාද කර දේවියගේ කුසට ඇතුල් වුණා.

පසුදින උදේ දේවිය තමන් දුටු සිහිනය රජතුමාට කිවා. රජතුමා බමුණු පඬිවරුන් මාළිගයට කැඳවා සිහිනය ගැන විමසුවා. දේවියට පින්බර පුතකු උපදින බව පඬිවරු රජතුමා ට කිවා.

මාස දහයක් ගත වන විට, රජතුමා පෙරහැරකින් දේවිය දෙමාපියන් සිටින දෙව්දහ නුවරට පිටත් කර හැරියා. ඒ යන අතර මග තිබුණ ලස්සන උයනකට ගොස් දේවිය මදක් විවේක ගත්තා.



මල් පිපී තිබුණ සල් ගසක් දුටු දේවිය ඒ ගස වෙත ගියා. ඒ මොහොතේ මහාමායා දේවියගේ කුසයෙන් අපේ බෝසතාණන් වහන්සේ බිහි වුණා.

දෙව්දහ නුවර බලා යමින් සිටි පෙරහැර ආපසු හැරුණා. බිසවත්, බෝසත් කුමාරයාත් වැඩමවාගෙන කිඹුල්වත් නුවරට ආපසු පැමිණියා. රජතුමාත් රටවාසීනුත් ඉතා සතුටින් පෙරහැර පිළිගත්තා. ඒ වෙනුවෙන් කපිලවස්තු පුරයෙහි උත්සව පැවැත්වුණා.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ලුම්බිණියේ සල් උයන චිත්‍රයට නගන්න.
2. මහ බෝසතුන්ගේ උපත දැක්වෙන වෙසක් පත් එකතු කරන්න.

පුහුණුවට

ගස් වැල්වල මල් පිපුණා
මල් බරවී අතු නැමුණා
මුළු ලොව සතුටින් පිරුණා
වෙසක් පෝය දා !

සාදු සාදු හඬ පැතිරිණි
හැමගේ සිත් පහන් කෙරිණි
පිනැති පුතෙක් ලොවට ලැබිණි
වෙසක් පෝය දා

03. පාඩම

සිදුහත් බෝසතාණෝ පැවිදි වෙති

රජ මාළිගයේ සිටි හැම දෙනාගේ ආදරය, කරුණාව මැද සිදුහත් කුමරු මහත් සැපසේ වැඩුණා. අකුරු ඉගෙන ගන්නා වයස පැමිණි විට පිය රජතුමා සර්වමිත්‍ර නම් ගුරුවරයකු රජ මැදුරට ගෙන්වා ගෙන කුමාරයාට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙන ගැනීමට ඉඩ සලසා දුන්නා.

අවුරුදු දහසය වන විට සුදොවුන් රජතුමා සිදුහත් කුමාරයාට රජකම භාරදීමට කටයුතු කළා. දෙව්දහ නුවර සුප්පබුද්ධ රජතුමාගේ දූ කුමරිය වූ යශෝදරා දේවිය විවාහ කර දුන්නා. සිදුහත් කුමාරයාත් යශෝදරා දේවියත් සතුටින් කාලය ගත කළා.

දවසක් සිදුහත් කුමාරයා තම අශ්ව රථයෙන් උයන් කෙළි පිණිස යමින් සිටියා සැරයටියක් අතින් ගත් මහල්ලකු වෙව්ල වෙව්ලා පාරේ යන අන්දම කුමාරයාට දැක ගන්නට ලැබුණා. කවදා හෝ මාත් මෙලෙස මහලු වෙනවා නේදැයි කුමාරයා කල්පනා කළා.

තවත් දිනෙක උයන් කෙළි සඳහා යන කුමාරයාට දැක ගන්නට ලැබුනේ ලෙඩෙක්. තමන්ට ද කවදා හෝ මෙසේ ලෙඩ වී දුක් විඳින්නට සිදු වෙනවා නොවේදැ යි කුමාරයා සිතුවා.

තවත් අවස්ථාවක මළ කඳක් ඔසවාගෙන යන පිරිසක් කුමාරයාට මුණ ගැසුණා. ඒ ගැන ද ගැඹුරින් කල්පනා කළ කුමාරයාට ජීවිතයේ ඇති නිසරු බව වැටහුණා. ඉපදෙනවා. ලෙඩ වෙනවා. මැරෙනවා මේ තම යි ජීවිතයේ හැටි ! යනුවෙන් කල්පනා කරමින් යන සිදුහත් කුමාරයාට සන්සුන් ගමනින් වඩිනා පැවිදි උතුමකු දැක ගන්නට ලැබුණා.

සිදුහත් කුමාරයා තමන් දුටු මේ සතර පෙර නිමිති ගැන සිතමින් උයනට ගියා. ඒත් එදා වෙනදා මෙන් උයනේ දී සතුටු වුනේ නැහැ. අසුනක වාඩි වී කල්පනා කරමින් සිටියා.

යශෝධරා දේවියට පුතෙක් උපන්නා යන පණිවිඩය දූතයෙක් ඇවිත් කුමරුට දන්වා සිටියා. " රාහුලයකු උපන්නා. ගිහි ගෙදරට ඇති බැඳීම වැඩි වුණා. " යයි කුමරුට කියවුණා. මේ නිසා ම ඉපදුණු කුමාරයාට " රාහුල " යන නම ලැබුණා.

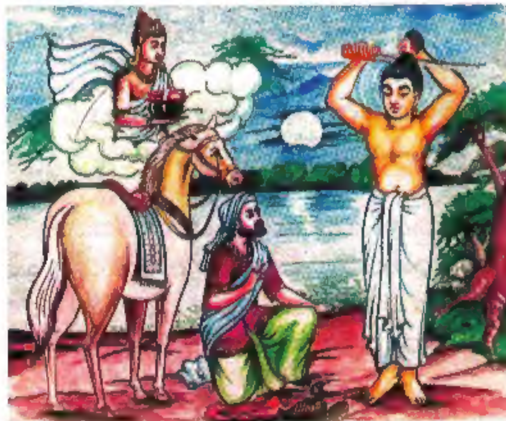
සිදුහත් කුමාරයා වෙනදාටත් කලින් උයනෙන් පිටත්ව ආපසු එමින් සිටියා. එදා කුමාරයාගේ මුහුණේ තිබුණ ශාන්ත පෙනුම දුටු කිසාගෝතමී නම් කුමරියක් ගීයක් ගැයුවා.

නිබ්බුතා නූන සා මාතා
නිබ්බුතෝ නූන සෝ පිතා
නිබ්බුතා නූන සා නාරී
යස්සායං ඊදිසෝ පති

" මෙවන් පුතකු ලද මවක්
මෙවන් පුතකු ලද පියෙක්
මෙවන් හිමියකු ලද කතක්
නිසැකව ම නිවුණෝ වෙත් "

මෙම ගිය ඇසූ කුමාරයාට ඉමහත් සැනසීමක් ලැබුණා. මාළිගාවට පැමිණ යහනට වී ජීවිතය ගැන තවත් කල්පනා කළා. ගිහිගෙයින් නික්මී පැවිදි වීමට තීරණය කළා.

එදා රෑ ඇසළ පුන්සඳ අහසේ පායා තිබුණා. සිදුහත් කුමරු මැදියම් රැයෙහි යහනෙන් බිමට බැස්සා. කුමාරයා තම රියදුරු, ඡන්නට කථා කළා. කන්ථක අසු සූදානම් කරන ලෙස ද කීවා. ඡන්න ද සමග අසු පිට නැඟ මාළිගයෙන් නික්ම ගිය සිදුහත් කුමාරයා අනෝමා ගංගාවෙන් එතෙර වුණා. ගං ඉවුරේ සුදු වැලිතලාවේ දී කුමරු අසුපිටින් බැස්සා. " ඡන්න, මා ආවේ මහණ වෙන්න යි. " මේ අශ්වයාත්, ආභරණත් ගෙන ගොස් පිය රජතුමාට භාර දී මා පැවිදි වූ බව කියන්නැ යි කුමාරයා කීවා.



සිදුහත් කුමාරයා තම කඩුවෙන් කෙස් වැටිය කපා දමා පැවිදි වුණා. ඡන්න ආපසු කිඹුල්වත් පුරයට පැමිණ සිදුවූ සියල්ල පිය රජතුමාට දන්වා සිටියා.

ක්‍රියාකාරකම්

1. සිදුහත් කුමාරයා දුටු සතර පෙර නිමිති කවරේ දැ යි ලියන්න.
2. නිබ්බුත පද මිහිරියට ගයන්න.
3. මෙම කථා පුවතේ ඔබේ සිත්ගත් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.

බෝසතාණන් වහන්සේ බුදු වීමේ බලාපොරොත්තුව ඇති ව ම උරුවෙල් දනව්වට ගොස් භාවනාවේ යෙදුණා.

බෝසතාණන් වහන්සේ තමා උගත් භාවනාව අත්හදා බැලුවා. දුෂ්කර ක්‍රියාවේ යෙදුණා. ආහාර ගැනීම අඩු කළා. කොණ්ඩඤ්ඤ, වප්ප, භද්දිය, මහානාම, අස්සජි යන පස්වග තවුසන් සිදුහත් තවුස් තුමා බුදුවෙතැ යි බලාපොරොත්තුවෙන් උවටැන් කළා.

ශරීරයට අධික දුක් දීමෙන් බුදු බව ලබා ගැනීම අසීරු බව බෝසතාණන් වහන්සේට පෙනී ගියා. එබැවින් නැවතත් ටිකෙන් ටික ආහාර ගැනීමට තීරණය කළා. මේ දුටු පස්වග තවුසෝ ද බෝසතුන් හැර ගියා.

සිදුහත් තවුස් තුමා පැවිදි වී අවුරුදු හයක් ගත වූ දිනය උදා වුණා. එදින උදේ ම අවදි වූ බෝසතාණන් වහන්සේ නේරංජරා ගඟ අසල වූ අජපාල නුග රුක මුල වාඩි වී භාවනාවේ යෙදුණා. සුජාතා සිටු දියණිය විසින් දෙවියන් සඳහා පවත්වනු ලබන කිරිපිඩු දානය යෙදී තිබුණේ ද එදිනට යි. සිටු දියණිය කිරිපිඩු සූදානම් කර ගෙන අජපල් නුග රුක මුලට පැමිණියා. එදා කිරි පිඩු පිළිගැන්වූයේ බෝසතාණන් වහන්සේට යි. කිරි පිඩු ද රැගෙන අසල පිහිටි නේරංජරා ගඟ අසලට ගිය බෝසතාණන් ගඟෙන් දිය නා කිරි පිඩු ද වළඳා එම රන් තලිය ගඟෙහි පා කර හැරියා.

අසල වන රොදෙහි මඳක් විවේකී ව ගත කළ බෝසතාණෝ බෝධි මූලය බලා වැඩම කළා. සොත්ථිය බමුණාගෙන් ලැබුණ කුස තණ අටමිට අතුරා බෝධි මූලයෙහි අසුනක් පිළියෙළ කර ගත් උන්වහන්සේ එහි වැඩ සිටියේ ‘බුදු බව ලබා මිස නැවත නොනැගිටිමි’ යන අදිටනෙන් යුතු ව ය.

වෙසක් සඳ අහසේ බැබලෙමින් තිබුණා. රාත්‍රිය මුළුල්ලේ ම භාවනාවේ යෙදුණ බෝසතාණන් වහන්සේ ඒ වෙසක් පෝ දා අළුයම් කාලයේ දී සියලු කෙලෙස් නසා ලොව්තුරා බුදු බවට පත් වුණා.

ක්‍රියාකාරකම්

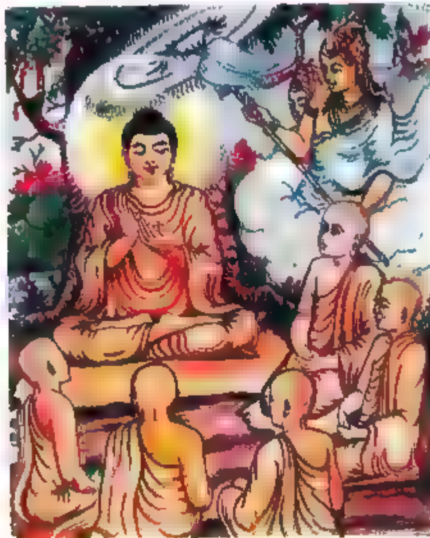
1. බෝසතාණන් වහන්සේට කිරි පිඩු පිළිගැන්වූයේ කවරකු විසින් ද ?
2. පස්වග තවුසන් බෝසතාණන් වහන්සේ හැර ගියේ ඇයි ?
3. මෙම පාඩමේ දැක්වෙන බුද්ධ පින්තූරය බලාගෙන ඔබේ අභ්‍යාස පොතේ බුද්ධ පින්තූරයක් අඳින්න.

සදහම් දෙසීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසු සති හතක් ම බෝ මැඩ අසල ම ගත කළා. පළමු සතියේ දී තමන් අවබෝධකර ගත් ධර්මය මෙනෙහි කරමින් කල් ගත කළා දෙවන සතියේ දී බෝධීන් වහන්සේට මුහුණ ලා වැඩ සිට බුදු බව ලබා ගැනීමේ දී සෙවණ දුන් බෝධීන් වහන්සේ දෙස ඇසිපිය නොහෙළා බලා සිටිමින් බෝධීන් වහනසේට ගෞරව කළා තුන් වන සතිය ගත කලේ බෝ මැඩ අසළ ම සක්මන් කරමිනු යි සිව්වන සතිය රුවන් ගෙයි වැඩ සිටිමින් ධර්මය මෙනෙහි කළා

සති හතරක් ම බෝ මැඩ සමීපයෙහි ම ගත කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ පස් වන සතිය ගත කලේ අජපල් නුග රුක මුල යි හය වන සතිය මුචලින්ද රුක මුල විමුක්ති සුවයෙන් වැඩ සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ සත් වන සතිය රාජායතන නම් වූ කිරිපලුරුක මුල විමුක්ති සුවයෙන් වැඩ සිටියා මුචලින්ද නම් නාග රාජයකු පැමිණ බුදු රදුන්ට වැසි සුළං ආදියෙන් වන පීඩා වළකාලූයේ සයවන සතියේ දී ය.

සත් සති ගත කිරීමෙන් පසු ව නැවතත් අජපල් නුග රුක මුලට වැඩම කළා තමන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත් ධර්මය කවරකුට පළමු ව දේශනා කරන්නේ දැ යි සිතුවා. ඒ සඳහා සුදුස්සන් ලෙස ආලාර කාලාම. උද්දකරාමපුත්ත යන තවුසන් තෝරා ගත්ත ද ඒ වන විට ඔවුන් මියගොස් ඇති බව දැන ගත්තා. ඉන් පසුව බුදුරජාණන් වහන්සේ දහම් දෙසීම සඳහා පස්වග තවුසන් සොයා බරණැස ඉසිපතනය බලා වැඩම කළා ඒ වඩිනා අතරමග දි උපක නම් ආජීවකයකු ද බුදුරදුන්ට මුණ ගැසුණා. ඔහු සමග ද කෙටි සංවාදයක යෙදුණු බුදුරජාණන් වහන්සේ යොදුන් දහ අටක් පමණ මග ගෙවා ඉසිපතනයට වැඩම කළා.



එදා ඇසළ පුර පසළොස්වක පොහෝ දිනය යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉසිපතනයේ දී පස්වග තවුසන්ට දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය දේශනා කළා. එම දේශනාව අසා පළමු ව කොණ්ඩඤ්ඤ තවුස් තුමා සෝවාන් වුණා. අනෙක් තවුසන් සතර දෙනා ද අනතුරුව සෝවාන් වුණා. තවුසන් පස් දෙනා ම තව දුරටත් බණ අසා රහත් වුණා.

එතැන් සිට අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ ම අපගේ ශාන්ති නායක බුදුරජාණන් වහන්සේ, ලෝක සත්වයා කෙරෙහි පතළ මහාකරුණාවෙන් ධර්මය දේශනා කළා. අපි ද දහම් පාසලේ දී, බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද දහම් ඉගෙන ගෙන ඒවා හොඳින් පිළිපැද හොඳ ළමයින් වීමට උත්සාහ කරමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු ධර්ම දේශනාව පැවැත් වූයේ කොහේ දී ද ?
2. පළමුව සෝවාන් වූ තාපසතුමා කවරෙක් ද ?
3. බුදුරදුන් ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව පැවැත් වූ අයුරු චිත්‍රයට නගන්න

පිරිනිවන් පෑම

බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු හතළිස් පහක් මුළුල්ලේ ම ලෝකවාසීන්ගේ යහපත උදෙසා ධර්මය දේශනා කළා හැම මොහොතක් ම ලෝවැඩ පිණිස ම යෙදෙව්වා අවසාන වස් කාලය ගත කළේ බේලුව නම් ගමේ ය ඒ වන විට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වයස අවුරුදු අසූවකි

බේලුව ගමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝගාතුර වුණා චුන්ද කර්මාර පුත්‍රයා විසින් පිළිගන්වන ලද විශේෂ දානය ද වැළඳූ බුදුරජාණන් වහන්සේ මල්ල රජ දරුවන්ගේ උපවත්තන නම් සල් උයනට වැඩම කළා එහි දී ආනන්ද තෙරණුවන් ලවා සල් ගස් දෙකක් අතර ආසනයක් පිළියෙල කරවාගෙන උතුරට හිස ලා සැතපුණා

ඒ වන විට මුළු සල් උයන ම සල් මල්වලින් අලංකාරව තිබුණා. මල් රේණු, මල් පෙති බුදු හාමුදුරුවන්ට පූජා පිණිස මෙන් උන් වහන්සේගේ සිරුර මත වැටී තිබුණා දෙවියෝ මල් විසුරුවමින් පූජා පැවත්වූවා

බුදු හාමුදුරුවන් පිරිනිවන් පාන බව දැනගත් ආනන්ද හාමුදුරුවෝ පසෙකට ගොස් අඬන්නට පටන් ගත්තා බුදු හාමුදුරුවෝ ආනන්ද හාමුදුරුවන් සැනසීම සඳහා බණ දේශනා කළා.

" මහණෙනි සියලු දේ ම නැසෙන සුළු ය. පමා නොවී දුකෙන් මිදීම සඳහා උත්සාහ කරන්න, කුසල් දහම් කරන්න. " ඒ බුදුහාමුදුරුවන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේට කළ අන්තිම අවවාදය යි

බුදු හාමුදුරුවෝ මහාකරුණාවෙන් යුතු ව ලෝ සතුන් උදෙසා ජීවිත කාලය ම වෙහෙස වී ක්‍රියා කළා අනුන්ගේ යහපත පිණිස එතරම් වෙහෙස වී ක්‍රියා කළ අන් කිසිවෙක් ලෝකයේ නැතැ යි කිය හැකි ය අසූ වන වියේ දී කුසිනාරා නුවර මල්ල රජ දරුවන්ගේ උපවත්තන නම් සල් උයනේ දී ඒ ශාන්ති නායකයාණන් වහන්සේගේ කරුණාබර දෙනෙත් පියවී පිරිනිවන්



පැවා ඒ සම්බුද්ධ පරිනිර්වාණය සිදු වූ වෙසක් පුර පසළොස්වක පොහෝ දින අපි මලින්, පහනින් සුවඳ දුමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පුදමු අපගේ අමා මෑණියන් පෙන්වා දුන් සදහම් මගෙහි ගමන් කිරීමට අදිටන් කර ගනිමු

ක්‍රියාකාරකම්

1. අන්තිම බුද්ධ වචනය කට පාඩමෙන් කියන්න.
2. උපවත්තන සල් උයනේ දී බුද්ධ පරිනිර්වාණය සිදුවූ ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න.
3. බුදුගුණ කියැවෙන කවි, ගීත කට පාඩම් කරන්න.

සිහි කර කර ගුණ මුදු
මුනිසඳු නමදිමු සාධු

අපි දිනපතා ම තෙරුවන් වන්දනා කරමු. එහි දී නොවරදවා ම බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සඟගුණ සිහි කරමු. ඒ සඳහා තෙරුවන් ගුණ ඇතුළත් පාඨ පිළිවෙළකට ලස්සනට නිවැරදි ව කීම අපේ සිරිත යි. එහි දී අප සිහි කරන්නේ බුදුගුණ, දහම් ගුණ, සඟගුණ කියා සිතාගන්න ඕනෑ. එසේ වඳින විට අපේ සිතට දැනෙන්නේ ලොකු සතුටක්.

ඉතිපි සෝ .... පාඨයෙහි ඇතුළත්ව තිබෙන්නේ බුදුගුණ යි. බුදුගුණ කියන්නේ අපේ බුදු හාමුදුරුවන්ගේ ගුණ යි. ඒවා නිතර කියන විට, සිහි කරන විට අපේ සිතට කිසි ම බියක් ඇති වන්නේ නැහැ. බියක් තිබුණත් ඒකත් නැතිවෙලා යනවා. සිතට ලොකු සැනසීමක් ඇති වෙනවා. අපේ ලෙඩ දුක් පවා අඩු වෙනවා. හොඳ බෞද්ධ ළමයින් නිවසින් පිටව යන්නෙත් බුදු ගුණ මෙනෙහි කරල යි.

අපි ඒ බුදු ගුණ නම් වශයෙන් හැඳින ගනිමු. අනුපිළිවෙළට මතක තබා ගනිමු.



ඉතිපි සෝ භගවා අරහං
සම්මා සම්බුද්ධෝ
විජ්ජාචරණ සම්පන්නෝ
සුගතෝ
ලෝකවිදූ
අනුත්තරෝ පුරිස දම්ම සාරථි
සත්ථා දේවමනුස්සානං
බුද්ධෝ
භගවා

මෙම බුදුගුණ සිංහලෙන් කියන විට මෙසේ කීමට පුරුදු වෙමු

ඒ භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ
අරහං නම් වන සේක
සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක
විජ්ජාචරණ සම්පන්න නම් වන සේක
සුගත නම් වන සේක
ලෝකවිදූ නම් වන සේක
අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථී නම් වන සේක
සත්ථා දේවමනුස්සානං නම් වන සේක
බුද්ධ නම් වන සේක
භගවා නම් වන සේක

ඉහත සඳහන් අදහස් සිතට ගනිමින් ඉතිපි සො . ... පාඨය කියමින් කෙළවරක් නොපෙනෙන, මහ මුහුද වැනි අපමණ බුදු ගුණ සිහි කරමින් ඉතා ලැදියාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට වන්දනා කරමු.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඩමෙහි ලියා ඇති පරිදි "ඉතිපි සො පාඨය" නිසි තැන නවත්වමින් අකුරු නොවරදවා මතකයෙන් කියන්න.
2. පන්තියේ එල්ලා තැබීමට සුදුසු ලෙස බුදු ගුණ නවය වෙන වෙන ම ලස්සන අකුරුවලින් ලියන්න.
3. නිදා ගැනීමට පෙර ඉතිපි සෝ පාඨය කීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

8 පාඩම

කළගුණ දත් සිංහයා

ඉස්සර කාලේ එක් කැලෑවක සිටි සිංහයෙක් දවසක් මුවකු අල්ලා ගැනීමට ලුහුබැඳ ගියා ටික දුරක් දුවගෙන ගිය සිංහයා විශාල මඩ වගුරක එරුණා පයින් ගොඩ එන්න සිංහයා උත්සාහ ගන්නත් තව තවත් මඩේ ම එරුණා

දින කිහිපයක් ගත වුණා ඒත් සිංහයා මඩේ එරුණ ගමන්ම යි කුස ගින්නත් සීතලත් නිසා සිංහයා හොඳට ම දුර්වල වුණා කැලේ ඇවිදගෙන යන සිවලෙක් මෙහෙම මඩේ එරී හෙම්බත් ව සිටින සිංහයා දැක්කා සිවලා සිංහයා දැක්ක ගමන් ම බය වෙලා දුවන්න පටන් ගත්තා සිංහයා හිවලාට කථා කර මෙහෙම කිව්වා

"හිවල්හාමී බය වෙන්න එපා මෙතැනට ඇවිත් මට පොඩි උදව්වක් කරන්න මාව මෙතැනින් බේරා ගන්න සිංහයාගේ කථාට අසා සිටි සිවලා මඳක් නැවතී සිට සිංහයා ළඟට ගියා. සිදු වී ඇති දේ සිවලා තේරුම් ගත්තා.



මට ඔබ බේරා ගන්න පුළුවන් එත් මට බය යි. ඔබ මඩ වලෙන් ගොඩට ආපු ගමන් මා මරාගෙන කාවි. ඒ නිසා මට ගම් බැහැ ඔබ බේරා ගන්න. " සිවලා කීවා

" බය වෙන්න එපා මේ වෙලාවේ මට උපකාර කරන්න. මට උපකාර කරන්න. මට උපකාර කළ කෙනකුට මා කවදාවත් හිරිහැර කරන්නේ නැහැ මගේ ජීවිතය ඇති තාක් මා ඔබට උදව් කරන්නම් " සිංහයා කීවා

සිවලා මඳක් කල්පනා කළා සිංහයෝ කවදාවත් බොරු කියන්නේ නැහැ මේ සිංහයාත් මට හිරිහැර කරන එකක් නැහැ." යි සිවලා හිතුවා

" හොඳයි මම ඔබතුමා කොහොම හරි ගොඩට ගන්නම් ඇඩිය කලබල නොවී ඉන්න " සිවලා කීවා සිවලා පයින් ම මඩ බුරුල් කරලා අසල තිබුණ වතුර පාර සිංහයා සිටි තැනට හැරෙව්වා වතුර ටික ටික ගලා ඇවිත් මඩ බුරුල් වුණා සිංහයාට යාන්තමට අත් පා හොලවන්න හැකි වුණා

ටික වේලාවකට පසුව සිවලා සිංහයාගේ බඩ යටට රිංගලා බඩට පිට තියා ඉස්සුවා සිංහයාත් වීර්යය අරගෙන ගොඩට පැන්නා සිංහයාත් සිවලාත් ටික වේලාවක් හති හලමින් සිට වෙහෙස නිවා ගත්තා



විඩාව දුරු වුණාට පසුව සිංහයාත්, සිවලාත් එතැනින් පිටත් ව ගියා. සිංහයා ටික දිනකින් මොකුත් කාලා නැහැ හොඳට ම බඩගිනි වෙල යි හිටියෙ. සිංහයා ඒ අසලින් යමින් සිටි මුවකු දැක මැරුවා. තමාට උදව් කළ සිවලාට ඉස්සෙල්ලා ම කන්න දුන්නා.

සිවලාත් මුවමස් කාලා බඩ පිරුණාට පසුව, මුවමස් ගාතයක් අරගෙන යන්න පිටත් වුණා

" ඔය මස් ගෙනියන්නේ කාට ද? " සිංහයා ඇසුවා.

" ඒ මගේ හාමිනේට " සිවලා කිව්වා

" අද මට කළ උදව්ව හාමිනේටත් කියල දෙන්නන් එක්ක හවස් යාමෙ අපේ ගල් ගුහාව පැත්තෙ එන්න " සිංහයා සිවලාට කිව්වා

" හා හොඳයි " සිවලා කිව්වා

සිවලා මස් ගාතය ගෙන ගොස් බිරිඳට දී තමන් කළ හපන්කම ද පවසා හවස් යාමයේ සිංහයාගේ ගුහාවට ගියා.

සිංහයා සිංහධේනුවට ද සිවලා හඳුන්වා දී ඒ අසල වූ ගල් ගුහාවක් ද සිවලාට වෙන් කර දුන්නා.



මේ දෙගොල්ල හුඟක් කල් බොහොම සමඟියෙන් ජීවත් වුණා කලක් ගත වූ පසු ව සිවල් දෙනටත් සිංහධේනුවටත් පැටව් ලැබුණා. සිංහයා සිවල් පැටවුන්ටත් ආදරයෙන් සැලකුවා. තමාගේ ජීවිතය බේරාදුන් සිවලාට සිංහයා හැම විට ම සැලකුවා ඒත් සිංහධේනුව මීට කැමති වුනේ නැහැ

සිංහයා නැති අතරෙදි සිංහධේනුව සිවල් දෙනට දොස් කිව්වා අවලාද කිව්වා සිවල් පැටවුන්ටත් වෙනස් කම් කළා

හවස ගෙදර ආ විට සිවල් දෙන මේ සියල්ල ම සිවලාට කිව්වා සිවලා සිංහයා වෙත ගොස් මෙසේ කිව්වා

" දේවයන් වහන්ස අප දැන් හුඟක් කාලයක් මෙහි සිටියා කොපමණ හිතවත් වුනත් වැඩි කාලයක් එකට සිටින විට එපා වෙනව නේ ඒ නිසා අපට යන්න අවසර දෙන්න "

සිංහයා කල්පනා කළා " මෙහෙම එක් වර ම සිවලා යන්න හදන්නේ මොකක් හරි හිතේ අමාරුවකින් තමා." කියල හිතලා

" මොකද මේ එක්වර ම වෙනස් වුණේ ? " සිංහයා ඇසුවා " නෑ මේ වෙන මොකවත් නොවෙයි ඔබ වහන්සේගේ දේවිය අපේ හාමිනේට යි දරුවන්ට යි අවලාද කියනවා ඉතින් එහෙම නොකියා යන්න කිවා නම් අපි යනව නේ මොකට ද ඉතින් හංගන්නේ මන්න ඇත්ත ම කිවා."

සිංහයා මේ අසා බලවත් සේ දුක් වුණා සිංහධේනුව කැඳවා සිවලා තමාගේ ජීවිතය බේරාගත් හැටි කියා දුන්නා සිවලා නැත්නම් මා මැරිලා හුගක් කල් යයි ද කිවා.

" කුලයෙන්, වර්ගයෙන් වෙනස් නිසා ම යහළුවන් අත්හැර දමන්න එපා " යයි කියා සිංහධේනුවට අවවාද කළා සිවලාටත් සිවල් දෙනටත් කරුණු පහදා දී දෙදෙනා සාමදාන කළා.

ඉන් පසු බොහොම කලක් යහළුකමින් කල් ගත කළා

අපේ ජීවිතයට ආදර්ශ

1. හැම විට ම කළගුණ සැලකීමට පුරුදු වෙමු.
2. කළගුණ අමතක නොකිරීමේ උසස් ගුණය අපේ ජීවිතයට එක්කර ගනිමු
3. කරදරයකට, විපතකට පත්වූවන්ට තමාට කළ හැකි උදව්වක් කිරීමට පුරුදු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඩමෙන් ගත හැකි ආර්ශ දෙකක් ලියා දක්වන්න
2. සිංහයා තුළ තිබුණු හොඳ ගති කවරේදැ යි ලියන්න.
3. ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ඇතිව මෙම කථා පුවත නාට්‍යාකාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

9 පාඩම

දෙමාපියන්හට සලකමු මෙලෙසට

එදා අපේ පන්තියට වැඩම කළේ මලියදේව පොඩි හාමුදුරුවෝ. උන් වහන්සේ අපට තෙරුවන් සරණ යි කියල ආශිර්වාද කළා අපත් තෙරුවන් සරණයි කිවා

" හොඳයි අද අම්මට තාත්තට වැඳලා ආව දරුවෝ අත ඔසවන්න බලන්න "

පොඩි හාමුදුරුවෝ එහෙම කිවා ම අපි සියලු දෙනා ම දකුණු අත එසෙව්වා. පොඩි හාමුදුරුවෝ අපට ප්‍රශංසා කළා " මේ දරුවෝ හරි ම හොඳ යි මාත් මහණ වෙන්නට පෙර දහම් පාසලට අවේ පාසලට ගියේ දෙමව්පියන්ට වැඳලා. එහෙම කළ එක කොපමණ හොඳ ද ? කියල අද මට තේරෙනවා හොඳට ම පුංචි නංගිලා මල්ලිලා සිටින ගෙවල්වල අම්මලා. තාත්තලා ඒ අය වෙනුවෙන් කරදර වෙන හැටි අපට පේනවා එතකොට මම හිතන්නේ මගේ අම්මත් මගේ තාත්තත් මා වෙනුවෙන් ඔය වගේ කරදර වෙන්න ඇති කියල යි පුංචි ම කාලේ පොඩ්ඩේකටත් අපි අඬනවානේ. ඒ වෙලාවට අපි නලවා ගන්න කොපමණ වෙහෙසෙනවා ද ? අපි ලොකු මහත් වුණේ අම්මගේ කිරි බීලා. තාත්ත දවස පුරා ම මහන්සි වෙලා වැඩ කරන්නේ අපට ආහාර පාන ඇඳුම්. පොත් පත් ආදිය අරන් දෙන්න යි අපට ලෙඩක් හැදුනොත් අපේ දෙමව්පියන් හුඟක් වෙහෙස වෙනවා. " පොඩි හාමුදුරුවෝ එහෙම කිවා.



" මා ළදරු පාසලට ගියෙත් අම්මත් එක්ක. " හිමාලි කිවා " අපෙ අම්මා ළදරු පාසල ඇරෙන වෙලාවටත් එනව මා වඩාගෙන යන්න " හිලිණි එහෙම කිවා. " අපේ තාත්තත් එහෙම යි " අමෝදා කිවා.



" හොඳයි අම්මලා තාත්තලාගෙන් දරුවන්ට තවත් උදව් තියෙනවා ද ? " පොඩි හාමුදුරුවෝ ඇහුවා " අපි නාවනවා. අපේ ඇඳුම් හෝදලා දෙනවා. හිස පීරනවා. කෑම හදා දෙනවා සෙල්ලම් බඩු ගෙනැවිත් දෙනවා. " එක එක ළමයි උත්තර දුන්නා. නැවතත් පොඩි හාමුදුරුවෝ කථා කළා අපට කන බොනහැටි ඇඳුම් අඳින හැටි යන එන හැටි කියා දෙන්නෙත් දෙමව්පියන් නේ. මල් පූජා කරන පිළිවෙල අම්මට තාත්තට වඳින හැටි ඒවාත් කියල දෙනවනේ ඉතින් දරුවනේ ඒ වගේ උතුම් ගුණ ඇති දෙමව්පියන්ට වඳින එක කොපමණ හොඳ ද ?

10 පාඩම

මට දැන් පුළුවන්

1. පාන්දරින් අවදි වන්න
දත් මැද මුව සෝද ගන්න
නිසි ලෙස ඇඳුමක් අඳින්න
මට දැන් පුළුවන්



2 ඇඳුම් කිළිටි වුණ විට දී
අම්මට කරදර නොකර ම
ඒව සුදට සෝද ගන්න
මට දැන් පුළුවන්



3. ගෙදර, මිදුල අමදින්නට
මල් දාලා සරසන්නට
වතුර ඇදල පුරවන්නට
මට දැන් පුළුවන්



4. වට්ටියකට මල් නෙලන්න
කෙණ්ඩියකට පැන් පෙරන්න
වෙහෙර මලුව අමදින්නට
මට දැන් පුළුවන්



5. පුංචි පුංචි වැඩ කරන්න
වැඩ කරලා සතුටු වන්න
අන් අයටත් උදව් වන්න
මට දැන් පුළුවන්

ක්‍රියාකාරකම්

1 මෙම කවි පාඩම් කර මිහිරියට ගායනා කරන්න.
2 මල් නෙලනවා මල් කඩනවා. පැන් පෙරනවා වතුර වත් කරනවා. අමදිනවා අතුගානවා.
මෙම වචනවල ඇති වෙනස්කම් ගැන ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමඟ කථා බහ කරන්න
3. පාඩමේ දැක්වුණ අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.
4. ඔබට තනිව ම කරගත හැකි දේ ලියන්න.

11 පාඩම

භාවනා ඉරියව් හුරු කර ගනිමු

අප පසුගිය අවුරුද්දෙත් භාවනා කළා මේ අවුරුද්දෙ ඊටත් වඩා සැලකිල්ලෙන් භාවනා කරන්න ඕනෑ භාවනා කළාම පාඩම් කරන්නත් පහසු යි ඉගෙන ගන්න දේ හොඳට මතක හිටිනවා භාවනා කරන ළමයා හොඳ කෙනකු හැටියට කවුරුත් පිළිගන්නවා

හොඳින් භාවනා කරන්න නම් භාවනා ඉරියව් ගැනත් දැන ගන්න ඕනෑ. ඒවා පුහුණු කරන්නත් ඕනෑ දෙවන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පරිදි පිරිමි ළමයි භාවනාවට වාඩි වෙන්නෙ එරමිණිය ගොතාගෙන. ගැහැනු ළමයි වාඩි වෙන්නෙ පා පිටුපසට නමාගෙන. එරමිණිය ගොතා ගැනීමට කියන්නෙ බද්ධ පර්යංකය කියල යි. පසු පසට පා නමාගෙන වාඩි වීමට කියන්නේ අර්ධ පර්යංකය.





භාවනාවට වාඩි වෙන්නෙ කයත්, හිසත් කෙළින් තියාගෙන. ඇස් දෙකා පියා ගත්තම භාවනා කරන්න පහසු යි අත්ල උඩු අතට හරවා වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා ගෙන යි භාවනා කරන්නේ

අපට සිටගෙනත් භාවනා කරන්න පුළුවන්. එසේ භාවනා කරන විට මුලදී ම බිත්තියක් ගසක් වැනි දේකට හේත්තු වී සිට ගැනීම යි හොඳ. එහි දී, වාඩි වී භාවනා කරන විට මෙන් ම හිස හා කොන්ද කෙළින් තබාගෙන යි ඉන්නේ. ඇස් දෙක සම්පූර්ණයෙන් පියා ගන්නේ නැහැ අඩවන් කර ගන්නවා දකුණු අතේ පිටි අත්ල මත වම් අත්ල තිබෙන ලෙස යි අත් දෙක තබා ගන්නේ



සිටගෙන භාවනාව

අපට ඇවිදිමින් භාවනා කරන්නත් පුළුවන් ඒකට කියන්නේ සක්මන් භාවනාව කියල යි සක්මන් කරමින් මෙත් වඩන්න. බුදු ගුණ මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් සක්මන් කරන විට ඇස් දෙක පියා ගන්නේ

නැහැ. නුහක් දුර බලාගෙන සක්මන් කරන්නේ නැ. නුහක් ළඟ ම බලන්නෙත් නැහැ. වටපිට බලන්නෙත් නැහැ. ඉක්මනින් ගමන් කරන්නෙත් නැහැ. අත් දෙක තබා ගන්නේ සිටගෙන සිටිනා ඉරියව්වෙදි වගේ. අත් සොලවමින් සක්මන් කරන සිරිතක් නැහැ.



සක්මන් භාවනාව

හිඳ ගැනීම, සිටගෙන සිටීම, සක්මන් කිරීම යන තුන ම භාවනා ඉරියව්. නිදා ගන්න ඉරියව්වෙනුත් භාවනා කරනවා. එම ඉරියව්ව ගැන පසුව ඉගෙන ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. හිඳගෙන, හිටගෙන, සක්මන් කරමින් භාවනාකරන හැටි ගුරුතුමා ඉදිරියේ පෙන්වන්න.
2. භාවනා ඉරියව් තුනෙන් එකක් චිත්‍රයට නගන්න.

භාවනා කරමු

වැඩ කරන විට. සෙල්ලම් කරන විට අපට දහඩිය වැවෙනවා. දහඩිය නිසා ඇඟ අපිරිසිදු වෙනවා. ඇඳුම් අපිරිසිදු වෙනවා ඇඟ අපිරිසිදු වුණා ම නාලා පිරිසිදු වෙනවා අපිරිසිදු ඇඳුම් සෝදලා පිරිසිදු කර ගන්නවා

අපේ ඇඟ ඇඳුම් වගේ ම සිතත් අපිරිසිදු වෙනවා. සිත අපිරිසිදු වන්නේ ආසාව තරහ වගේ සිතිවිලි ආවාම යි. හිත අපිරිසිදු වුණා ම කියැවෙන්නෙත් නරක වචන කරන්නේ නරක වැඩ හොඳ වැඩ කරන්න හිතෙන්නෙ ම නැහැ හොඳ වචන කියැවෙන්න නම් සිත පිරිසිදු වෙන්න ඕනැ. හිත අපිරිසිදු වුණා ම පාඩම් කරන්නත් බැහැ. සිත පිරිසිදු කර ගන්න තිබෙන හොඳ ම ක්‍රමය භාවනාව යි.

ගිය අවුරුද්දෙ අපි මෛත්‍රී භාවනාව කළා. මේ අවුරුද්දේ ආනාපානසතිය පුරුදු වෙමු ආනාපානසතිය කියන්නේ අපේ හුස්ම ඉහළ පහළ වැටීම දෙස හිතෙන් බලාගෙන කරන භාවනාවට යි. උපන්දා සිට ම අප හුස්ම ගන්නවා. හුස්ම පිට කරනවා. අප ඒ හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම ගැන සිතින් බලන්නේ නැහැ. අනාපානසති භාවනාව කරන විට හුස්ම දිහා ඉතා හොඳින් බලාගෙන යි ඉන්නේ හුස්ම ඉහළ යන විට ඉහළට යන බව අපට දැනෙනවා. පහළට යන විටත් දැනෙනවා. වෙන කිසිම දෙයක් ගැන සිතන්නේ නැතිව හුස්ම ඉහළ පහළ යන හැටි බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් හුස්ම වැටෙන වාර ගණන් කරන විට සිත එහෙ මෙහෙ යන්නේ නැහැ ආනාපානසතිය පුහුණු කරන විට මුලදී ම කරන්නේ හුස්ම වාර කිහිපයක් ගණන් කිරීම යි අපිත් ඒ ක්‍රමය පුහුණු වෙමු



සමූහ භාවනාව

මේ භාවනාව කරන්නේ වාඩි වෙල යි ඒ නිසා පසු ගිය පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් ආකාරයට වාඩි වෙමු හැම දෙනා ම එකට භාවනා කරන විට පේළි වශයෙන් ලස්සනට වාඩි වෙන්න ඕනැ. ළඟ ඉන්න එක්කෙනාගේ ඇඟේ ගැටෙන්නෙ නැතිව වාඩිවෙන්න දිග අතට බැලුවත්. හරස් අතට බැලුවත් පේළියේ ඇදක් නැති ආකාරයට හිඳ ගන්න ඇඟිලි දහය ලස්සනට එකතු වන ලෙස. අත්දෙක එකතු කර. නළලෙහි තබා ගන්න නමස්කාරය තුන් වරක් කියන්න

දැන් කලින් ඉගෙන ගත් ආකාරයට අත් දෙක තබා ගන්න නාසය අගට සිත යොදන්න අනෙක් සියලු කල්පනා අත හැර දමන්න හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය දෙස සිතින් බලන්න හුස්ම නාසයෙන් ඇතුල් වන විට, එක යි කියලත්, හුස්ම පිට වන විට දෙක යි කියලත් සිතන්න නැවත ත් හුස්ම ඇතුල් වෙන කොට තුන යි කියල ත් පිටවන විට හතර යි කියලත් ගණන් කරන්න නැවතත් හුස්ම ඇතුලත් වන විට පහ යි, පිට වන විට හය යි ඒ ආකාරයට ම නැවතත් එකේ සිට හය තෙක් ගණන් කරන්න හයට එහා ගණන් නොකරන්න විනාඩියක් පමණ ගියා ම සාධුකාරයක් දෙන්න ගෙදරදීත් මෙම පිළිවෙලට ම භාවනා කරන්න ඊළඟ වාරයේ දී විනාඩි දෙකක් ඒ විදියට ම හුස්ම ගණන් කරන්න, ටිකෙන් ටික භාවනා කාලය වැඩි කර ගන්න මෙම භාවනාව හොඳින් කලොත් සිතට මහත් සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා ඇති භාවනාව පුරුදු කර ගැනීමෙන් ඔබේ ඉගෙනීමේ කටයුතුත් සාර්ථක වෙනවා ඇති

ක්‍රියාකාරකම්

1. හුස්ම ගණන් කරන විට ඔබට ඇති වූ අමාරුකම් මොනවාදැ යි පන්තියේ ගුරුතුමාට කියන්න.
2. අනාපානසතිය යන්න අභ්‍යාස පොතේ රූල් පහක පස් වතාවක් ලියන්න.
3. දින පතා ම සුළු මොහොතක් හෝ භාවනා කිරීම පුරුද්දක් කර ගන්න.

13 පාඩම

විසිතුරු ලෙස දහම් දෙසූ පොඩි හාමුදුරුවෝ

රජගහ නුවර එක් සිටු පවුලක රූමත් දියණියක් සිටියා. ඇය කුඩා කාලයේ සිට ආගම දහමට ඉතාමත් කැමති යි. පැවිදි වීමටත් ලොකු කැමැත්තකින් තම යි හිටියෙ. ඒත් දෙමව්පියෝ ඒකට කැමති වුනේ නැහැ.

නියි වයසට පත් වුණා ම ඇය සිටු කුමාරයකුට විවාහ කර දුන්නා. ටික කලකින් ඇගේ කුසේ දරුවෙක් පිළිසිඳ ගත්තා. ඒ බව නොදත් ඇය සිටු කුමාරයාගේ අවසරය ලබාගෙන පැවිදි වුණා. පැවිදි වුනේ දෙව්දත් තෙරුන්ගේ මෙහෙණි ආරාමයක යි. ඇය දරුවකු පිළිසිඳගෙන සිටින තැනැත්තියක බව අනෙක් මෙහෙණිවරු දැන ගත්තා. ඒ බව දෙව්දත් තෙරුන්ට කිව්වා. දෙව්දත් තෙරුන් ඇය සිවුරු හරවන ලෙසට නියම කළා.

අසරණ ඇය මේ පුවත බුදුහාමුදුරුවන් වෙත ගොස් දන්වා සිටියා. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ නියමය අනුව විශාඛාව ඇතුළු පිරිසක් ඇයව පරීක්ෂා කර බැලුවා. ඇය නිර්දෝෂී බව පෙන්වා දුන්නා. බුදුහාමුදුරුවෝ ඇයට එහි තිබුණ මෙහෙණි අරමේ වාසය කිරීමට ඉඩ සලසා දුන්නා. ටික දවසකින් ඇයට දරුවකු ලැබුණා. ඇය ඉතා ආදරයෙන් දරුවා පෝෂණය කළා.

දිනක් මෙහෙණි අරම අසලින් යන කොසොල් රජතුමා ට මෙම දරුවා හඬනවා ඇසුණා. තොරතුරු විමසා දැන ගත් රජතුමා දරුවා මාළිගයට ගෙන්වා ගත්තා. කිරිමව්වරු දරුවා හදා වඩා ගත්තා. කුමාරයාට කාශ්‍යප යන නම තැබුවා.

කුඩා කාශ්‍යප කුමරු සම වයසේ දරුවන් සමඟ සෙල්ලි දෙලෙන් කල් ගත කළා. අනෙක් දරුවන්ගේ අම්මා තාත්තා ගැන කථා කරනු ඇසුණු කුඩා කාශ්‍යප කුමරු තමාගේ මව් පියන් කවුරුන්දැ යි කල්පනා කළා.



කුඩා කාශ්‍යප කුමරු රජතුමා ළඟට ගියා. "රජතුමනි මගේ අම්මා, තාත්තා කවුරුන් ද ?" කියා විමසුවා.

" පුත ඔබගේ අම්මා මහණ වෙලා ඉන්නේ."

" එහෙනම් මටත් මහණ වෙන්න ඕනැ." කුමාරයා කිව්වා.

රජතුමා කුමාරයා ව බුදුහාමුදුරුවන් ළඟ පැවිදි කළා. බුදුහාමුදුරුවොත් කුඩා කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට කරුණාවෙන් සැලකුවා. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ පොඩි හාමුදුරුවන් හැඳින්වූයේ කුමාරකාශ්‍යප යන නමින්

කුමාර කාශ්‍යප පොඩි හාමුදුරුවෝ, බුදු බණ ඉගෙන ගන්නා උන්වහන්සේ හරි ම දක්ෂ යි කිකරු යි පොඩි කාලයේ දී ම රහත් භාවයට ද පත් වුණා උපමා දක්වමින් බණ කියන්නත් කුමාරකාශ්‍යප හාමුදුරුවෝ හරි ම දක්ෂ යි පායාසි කියන රජතුමාත් බණ අහල පැහැදීමට පත් වුණා විසිතුරු ලෙස දහම් දෙසන භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර අග තනතුර ලැබුණේ ද කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට යි බොහෝ කාලෙකට පසුව මුණ ගැසුණ තමන්ගේ මවට රහත් වෙන්න ඉඩ සලසා දීමට හැකි වුණේත් ඒ දක්ෂතාව නිසා යි

කුඩා කාලේ ඉඳල ම දැඩිහිටියන්ට කිකරුව දක්ෂතා දියුණු කර ගත්තොත් උසස් අයගේ සැලකිලි ලැබෙන බව මෙයින් අපට පේනවා අපිත් එයින් ආදර්ශ ගෙන ක්‍රියා කරමු

ක්‍රියාකාරකම්

1 කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ගෙන් බණ අසා පැහැදීමට පත්වූ රජතුමාගෙ නම කුමක් ද ?
2 කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන් තුළ තිබුණු හොඳ ලක්ෂණ මොනවා ද ?
3 බුදුහාමුදුරුවෝ කුමාර කාශ්‍යප හාමුදුරුවන්ට දීපු අග තනතුර කුමක් ද ?

14 පාඩම

ධම්මපද ගාථා

ධම්මපදය වටිනා දහම් පොතකි එහි ඇතුළත් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ගාථා ය එම ගාථාවල අපේ ජීවිතයට වැදගත් වන උපදෙස් ඇතුළත් වේ අපේ පැරණි ජාතික වීරවරයකු වන කැප්පෙටිපොල අදිකාරම් තුමා ද ධම්මපදය අත්පොතක් ලෙස භාවිත කර ඇත එම වටිනා ධම්මපදයේ ගාථා දෙකක් අපි ඉගෙන ගනිමු



යථාපි පුප්ඵ රාසිම්හා
කයිරා මාලා ගුණේ බහු
ඒවං ජාතේන මච්චේන
කත්තබ්බං කුසලං බහුං

මල් මාලා සාදන මල් කරුවකු හොඳ හොඳ මල් ලස්සන ලස්සන මල් තෝරා ගෙන මල් මාලා සාදන ලෙසින් මෙලොව උපන ලද අය හොඳ හොඳ පින්කම් කළ යුතු ය



අපි නිතර නිතර හොඳ වැඩ කරමු

න භජේ පාපකේ මිත්තේ
න භජේ පුරිසාධමේ
භජේථ මිත්තේ කල්‍යාණේ
භජේථ පුරිසුත්තමේ

පව් කරන මිතුරන් ඇසුරු නොකරන්න ගුණ නුවණින් අඩු පුද්ගලයන් ඇසුරු නොකරන්න හොඳ සිතිවිලි ඇති හොඳ වචන කථා කරන හොඳ වැඩ කරන මිත්‍රයන් ම උතුම් පුද්ගලයන් ම ඇසුරු කරන්න

අපි හොඳ මිතුරන් ම ඇසුරු කරමු

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම ගාථා කට පාඩම් කර මිහිරි ලෙස කියන්න.
2. ඔබට කළ හැකි හොඳ වැඩ පහක් ලියන්න.
3. හොඳ යහළුවකුගේ තිබිය යුතු ගතිගුණ මොනවාදැ යි කියන්න

පුංචුන්ටට

මල් රැසකින් මනා
මල් දම් ගොතන ලෙසිනා
පින්කම් කළ මනා
උපන් හැම මිනිසකු ම විසිනා

විවේකය ගත කරමු මෙලෙසට

අපට නියමිත වැඩ
හොඳින් නිම වීමෙන් පසු
හිමි වන විවේකය
තවත් හොඳ වැඩකට ම යොදවමු

බුදු සමිඳු පිදුමට
නිවස සහ එහි වටපිට
ලස්සන කිරීමට
වවමු මල් ඉඩ ලැබුණු හැම විට





වවාගත් මල් පැළ
රකිමින් ජලය ඉසිමින්
නියි පොහොර යොදමින්
විවේකය ගත කරමු මැනවින්

බුදුගුණ, දහම් ගුණ
සඟගුණ, ගුරු දෙගුරු ගුණ
රැඳුන ගී ගයමින
විවේකය ගත කරමු සතුටින

දහම් කවියක් හෝ
පාලි ගාථාවක් හෝ,
ගයමින් විවේකය
ගෙවීමට හුරු පුරුදු වෙමු අපි

දරුවනට ගැලපෙන
වාදන දැන හැඳින ගෙන
පුහුණුවක යෙදෙමින
ගෙවමු කාලය සොඳුරු විලසින

පන්තියට නියමිත
නොමැති හොඳ පොඩි පොත පත
විවේකය ඇති විට
කියවීම කළ හැකිය අපහට



බොදු කමං ගැලපෙන
විලස සෙල්ලම් කරමින
සමඟි දම් රැකගෙන
විවේකය අපි ගෙවමු සතොයින

හොඳ වැඩක යෙදෙමින්
විවේකය ගෙවනා විට
ගුරුන් හා දෙගුරුන්
අපට පැසසුම් කරනු නියත ය



නිකරුණේ කාලය
ගෙවීයාමට ඉඩ හැර
සිටියහොත් කිසිවිට
යහපතක් නොම වේ ය අපහට

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම ගී පෙළ මිහිරියට ගායනා කරන්න.
2. මෙම ගීවලින් කැමති දෙකක් කට පාඩම් කර ගන්න.
3. ඔබ විවේක කාලය ගත කරන හැටි පන්තියේ දී කියන්න.

ලක් දිවට පැයූ පොසොන් සඳ

ලක්දිවට පැයූ පොසොන් සඳ නම් මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ යි. උන් වහන්සේ දඹදිව රජ කල ධර්මාශෝක මහ අධිරාජයාගේ පුතණුවෝ ය. වේදිස නගරයෙහි දේවි නම් බිසව උන්වහන්සේගේ මෑණියෝ ය. සංඝමිත්තා රහත් තෙරණිය සොහොයුරිය යි

විසිවැනි වියේ දී පැවිද්ද හා උපසම්පදාව ලද මහින්ද කුමාරයා පැවිදි වූ දින ම මහරහත් බවට ද පත් වුණා. මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේගේ ගුරු හාමුදුරුවෝ මොග්ගලීපුත්ත තිස්ස මහරහතන් වහන්සේ යි.

අපේ රටට බුදු දහම රැගෙන වැඩම කලේ මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ ය. උන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාවට වඩින විට මෙරට පාලනය කලේ දේවානම්පිය තිස්ස රජතුමා යි



මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ පැවිදි වුයේත් බුදුදහම රැගෙන ලංකාවට වැඩම කලේත් සිය පියාණන් වූ ධර්මාශෝක රජතුමාගේ බලාපොරොත්තුවක් ඉටු කිරීමක් හැටියට යි

තමන් වෙත පැවරුණු කටයුතු සාර්ථක ව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය දක්ෂකමත් නුවණත් මිහිඳු මාහිමියන් සතුව තිබුණා. බුදුදහම පැතිර වීමට අවශ්‍ය උදව් උපකාර එකල අපේ රටේ රජතුමාගෙන් ලබා ගන්නා. එසේ හැකි වුයේ උන් වහන්සේ තුළ පැවති දක්ෂකම නිස යි

සංඝමිත්තා තෙරණියන් ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ දකුණු ශාඛාවත් අපේ රටට වැඩම කරවා ගනනේ ද මිහිඳු මා හිමියන් විසින් ම යි. උන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව සංඝමිත්තා තෙරණිය වැඩම කරවීම නිසා අපේ රටේ කාන්තාවන් ට පැවිදි වීමට ඉඩ සැලසුණා. උන් වහන්සේ අපේ රටේ දරුවන් පැවිදි කර බුද්ධධර්මයත් ඉගැන්නුවා. ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේගේ අංකුර අපේ රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවල රෝපණය කරවීමට කටයුතු කළා. බොහෝ පංසල් විහාර ද ගොඩ නැගීමට අනුශාසනා කළා

අද දක්වාත් අප රටේ බුදුදහම පවතින්නේ මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේගේ සේවය නිස යි දෙවනපෑතිස් රජතුමාගෙන් පසුව රජ වූ උත්තිය රජු දවස මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවා පොසොන් සඳ බෑස ගියා එහෙත් ඒ පොසොන් සඳේ ආලෝකය තවමත් අප රටේ පවතිනවා උන් වහන්සේ අපේ රටට දෙවෙනි බුදු වරයෙකු හා සමාන යි.

ක්‍රියාකාරකම්

1 මිහිඳු හාමුදුරුවන් ගැන කෙටි විස්තරයක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
2 පොසොන් පොහෝ දින මිහිඳු හාමුදුරුවන් වහන්සේට ගරු කිරීම සඳහා ඔබ කරන වැඩ මොනවාදෑ යි ලියන්න.

පුහුණුවට

මෙම කවිය කට පාඩම් කර ගන්න

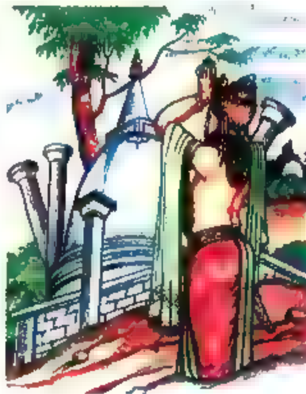
පින් මද පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතු ම ය ඉතා ගරු
එක පුත් සඳින් දුරු වෙයි ලොව ගණ අඳුරු
නෙක තරුරැසින් එලෙසට නොම වේ ය දුරු
(සුභාෂිතය)

දෙවනපෑතිස් රජතුමා

මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ වැඩමවන විට අපේ රටේ රජකම් කළේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා යි. එතුමාගේ පියා මුටසිව රජතුමා යි.

දෙවනපෑතිස් රජතුමාගේ මුල් නම තිස්ස දෙවියන්ට ප්‍රිය යන ගෞරව නාමයෙන් හැඳින්වූ දඹදිව ධර්මාශෝක රජතුමා මෙතුමාටත් "දේවානම් පිය" යන නම ලබා දුන්නා. එදා සිට දේවානම්පියතිස්ස යන නමින් හඳුන්වනවා. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේට රජතුමා පළමුවෙන් ම මුණගැසුණේ අනුරාධපුරයේ මිස්සක පර්වතය අසලදී යි රජතුමා හරි ම බුද්ධිමත් මිහිඳු මහ රහතන් වහන්සේ විසින් අහන ලද ප්‍රශ්නවලට හරියට ම උත්තර දෙන්න පුළුවන් වුණා.

අපේ රට හොඳ රටක් බවට පත් වුණේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා බුදු දහම පැතිර වීමට උදව් කළ නිස යි. මිහිඳු හාමුදුරුවන් ඇතුළු ධර්ම දූත පිරිසට නැවතී සිටීමට මිහින්තලයේ ආරාම ඉදි කරවා දුන්නා. අනුරාධපුරයේ මහමෙව්නා උයන බුදු සසුනට පූජා කළා අපේ රටේ මුල් ම පන්සල හැටියට සැලකෙන මහාවිහාරය සාදා පූජා කළේත් දෙවනපෑතිස් රජතුමා යි. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ වැඩම කළාට පසුව සෑදවූ මුල්ම දාගැබ ථූපාරාමය යි එය කරවූයේත් මෙම රජතුමා යි.



බුදුසසුනටත්, අපේ රටටත් ඉමහත් සේවාවක් ඉටු කරපු දෙවනපෑතිස් රජතුමා අවුරුදු හතළිහක් ම අපේ රටේ රජකම් කළා ඒ රජතුමාගෙන් අපේ රටට සිදු වූ සේවය හැමදා ම අප සිහිපත් කළ යුතු යි

ක්‍රියාකාරකම්

1. දෙවනපෑතිස් රජතුමා විසින් කරවන ලද සිද්ධස්ථාන හතරක් ලියා දක්වන්න.
2. දෙවනපෑතිස් රජතුමාගෙන් අපේ රටට සිදු වූ සේවාවන් තුනක් ලියන්න
3. මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා මුණ ගැසුණු අවස්ථාව චිත්‍රයට නගන්න.

18 පාඩම

කයින් පිරිසිදු වෙමු

පාන්දරින් අවදි වී
දත කට මැද
මුහුණ ඇඟපත සෝදා පිරිසිදු වෙමු

පාසලට ගොස් හෝ ,
වෙනත් ගමනක් ගොස් හෝ
ආපසු පැමිණි විගස ම
ඇඳුම් මාරු කර,
හැඳ සිටි ඇඳුම් අව්වෙහි ලා හෝ
සුලඟ හමන තැන එල්ලා හෝ
ඇඟ පත සෝදා ගනිමු.



පාවහන් සමඟ පැළඳි මේස්
අව්වේ ලෑමෙන්
සේදීමෙන්
පිරිසිදු කර ගනිමු

අසනීප විටෙක හැර,
දිනපතා
සබන් ගා , දිය නා,
හිස හොඳින් පිස දා ගැනීමට පුරුදු වෙමු.



කය වෙහෙසන වැඩක හෝ
ක්‍රීඩාවක හෝ
යෙදුණු පසු
ඇඟපත සෝදා ගැනීම සිරිතක් කර ගනිමු

අත්පාවල
නිය වැඩී ඇති විට
අපිරිසිදු සහ අශෝභන බැවින්
ඒවා කපා පිරිසිදු කර ගනිමු

පිරිසිදු ඇඳුම් අඳිමු
අපිරිසිදු ඇඳුම් පිරිසිදු කර ගනිමු
ඇඳුම්වල පිරිසිදුකම සුරැකෙන සේ
හිඳ ගැනීමට
වැඩ කිරීමට පුරුදු වෙමු

වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු.
සබන් ගා
අත පිරිසිදු කර ගනිමු
රාත්‍රි නින්දට පෙර
දතකට මැද
ඇඟපත සෝදා ගැනීම
පුරුද්දක් කර ගනිමු

නිරෝගී දිවියක් සඳහාත්
පියකරු පෙනුමක් සඳහාත්
කය පිරිසිදුව තබා ගනිමු.



ක්‍රියාකාරකම්

1. මව්පියන්ගේ උදව්වෙන් තොර ව ඔබේ කායික පිරිසිදුකම ඇති කර ගැනීමට පුරුදු වන්න.
2. දැනට සිරුර පිරිසිදු කර ගැනීමට ඔබ ම කර ගන්නා වැඩ පන්තියේ දී කියන්න.

ගුරු සිත පිනවා
උගනිමු සොඳවා

ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය අපට දකුණු අත වාගේ අප හොඳ වැඩවලට හුරු කර ගන්නේ දකුණු අත යි. කෑම කන්නෙත් දකුණු අතින්. අකුරු ලියන්නෙත් දකුණු අතින්. ගුරුතුමා නියම කලාම ඔසවන්නෙත් දකුණු අත. ඒ ආකාරයට අපට හොඳ වැඩවලට යෙදවීමට අපේ දකුණු අත උපකාර වෙනවා. අපේ ගුරුතුමා ගුරුතුමියත් අපට දකුණු අත වගේ. අපට හොඳ නරක කියා දී හොඳ වැඩවලට යොදවන්නේ ගුරුතුමා යි. ගුරුතුමිය යි. අපට හොඳට උගන්වනවා. ලියන හැටි, කියවන හැටි, ගායනා කරන හැටි, කථා කරන හැටි උගන්වනවා. ලස්සනට නිවැරදිව ගාථා කියන්න, මල් පූජා කරන්න, වන්දනා කරන්න, පෙරහර පවත්වන්න උගන්වන්නෙත් ගුරුතුමා සහ ගුරුතුමිය යි. ඒ අය අපට අපේ ම අම්මා තාත්ත වගේ. අපට කථා කරන්නෙත් දුවේ පුතේ කියල යි. ඒ තරම් දයාවෙන් අපට උගන්වන්න ගුරුතුමාට ගුරුතුමියට අපත් ගරු කරන්න ඕනෑ සැලකිලි දක්වන්න ඕනෑ.



තම ගුරුතුමා පන්තියට පැමිණෙන විට අසුනින් නැගිට ගරු කිරීම හොඳ දරුවකුගේ පිළිවෙල යි. ඒක අපට බොහෝ ම ලෙහෙසියෙන් කළ හැකි දෙයක්. අසුන්වලින් නැගිටිය යුත්තේ ගුරුතුමිය පන්තියට පැමිණෙන වේලාවේ පමණක් නොවෙ යි. වෙනත් තැනෙක හිඳ ගෙන සිටිනා විට පැමිණියොත් අප නැගිට ගරු කරන්න ඕනෑ. පන්තියේ නම් "ආයුබෝවන් "තෙරුවන් සරණයි" කියා අචාර කරනවා. එයත් ගුරුතුමාට කරන ගෞරවයක් පාසල් වාරය පටන් ගන්න දවසෙ බුලත් පිළි ගන්වා දණ ගසා වඳිනවා. අලුත් අවුරුදු නිවාඩුවෙන් පසුවත් අප ගුරුතුමාට වඳින්නේ බුලත් පිළිගන්වල යි.



ගුරුතුමියට, ගුරුතුමාට කීකරු වීමත් ඒ අයට කරන සැලකිල්ලක්. කීකරු වීම කියන්නෙ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය දෙන අවවාද අනුශාසනාවලට හොඳින් ඇහුම් කන් දීලා ඒවා අමතක නොකර, හොඳින් පිළිපැදීම යි. අප අකීකරු වුනොත් ගුරු සිත රිදෙනවා. එහෙම රිඳවන්න හොඳ නැහැ. කීකරු දරුවට ගුරුතුමාගේ ආශීර්වාදය ලැබෙනවා.

තවත් විදියකට ගුරුතුමාට සැලකිය හැකි යි ඒ තම යි හොඳට ඉගෙන ගැනීම හොඳට ඉගෙන ගන්නා දරුවන්ට ගුරුතුමා හරි ම කැමති යි. එතුමාගේ සිත සතුටු කරන එක සැලකීමක්. පන්තියේ දී ලියන්න දෙන දේ ලියන්න ඕනෑ කටපාඩම් කරන්න කියන දේ කටපාඩම් කරන්න ඕනෑ ගෙදර වැඩ ලෙස නියම වන දේ කරගෙන එන්න ඕනෑ. එවිට ගුරුතුමා සතුටු වෙනවා.

තමන්ගේ ශිෂ්‍යයන්ට කවුරු හෝ දොස් කියනවාට ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය කැමති නෑ. ශිෂ්‍යයාගේ ගුණ අසාගන්න තම යි කැමති අපට පුළුවන් අප ගැන හොඳ ආරංචි ලැබෙන ආකාරයට වැඩ කරන්න. එහෙම කරන එකත් ගුරුතුමාට කරන සැලකිල්ලක්. ගුරුතුමාට සලකන්න අප ලොකු මහත් වෙනකල් ම ඉන්න ඕනෑ නැහැ. පුංචි කාලයේ ඉඳල ම සලකන්න පුළුවන්. අඩුතින් නැඟිට ගරු කිරීම, ආචාර කිරීම, වැඳීම, කීකරු වීම, කියා දෙන දේ හොඳට ඉගෙන ගැනීම තමන් ගැන හොඳ ආරංචි ලැබෙන ආකාරයට හැසිරීම ආදි මේ සියල්ල ම ගුරුතුමාට කරන සැලකිලි යි. අපි ගුරුතුමාට ගරු කරන, වඳින, සලකන හොඳ බොදු දරුවෝ වෙමු

ඔවාද සිප්ප දානේන
සික්ඛාපේති මමං ගරු
සගාරවේන චිත්තේන
අහං වන්දාමි තං ගරුං

ඔවා සිප් දීමෙන
මා හික්මවන පේමෙන
ඇදුරු හඳ බැතියෙන
වඳිමි ගරු සිත පෙරටු කරමින

ක්‍රියාකාරකම්

1. ගුරුතුමාට සැලකීම සඳහා ඔබ කරන දේ කියන්න.
2. ගුරු වන්දනා ගාථාව සහ කවිය මිහිරි ලෙස ගායනා කරන්න.

20 පාඩම

පෝදා සිල් සමාදන් වෙමු

එදා පුර පසළොස්වක පෝය දවස වෙනදාට වඩා කලින් අම්මා තාත්තා අප අවදි කළා පන්සලේ ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රයෙන් පිරිත් ඇසෙන විට දැනුනේ හරි ම සතුටක්

හොඳින් මුහුණ කට සෝදා ගත් නංගීත්, මාත් අපේ ම පාත්තියෙන් මල් නෙලාගෙන ලස්සන මල් වට්ටියක් පිළියෙල කර ගත්තා හඳුන් කුරු ආදිය කලින් දවසෙ රාත්‍රියේ ම පිළියෙල කරලයි තිබුණේ.

සිල් ඇඳුම් ඇඳ ගත් අප තාත්තා සමඟ පිටත් වුණේ අම්මට වැඳල යි. එදා පන්සලට යන පාර බෞද්ධ කොඩිවලින් සරසලා සුදු ඇඳගත් සිල් පිරිස එම කොඩි අතරින් ගමන් කරන විට හරිම ලස්සන යි. සිතට දැනුනේ අමුතු ම සතුටක්

අප පන්සලට එන විටත් දහම් පාසලේ අයියලා, අක්කලා මළු අමදිනවා සමහරු වෙහෙර මළුවෙ, තව සමහරු බෝ මළුවෙ, ඇතැම් අය විහාර මළුවෙ. ධර්ම ශාලාව දෙපැත්තේ වැටී තිබුණු කොළ අහුලා දැම්මට අපිත් හවුල් වුණා

ධර්ම ශාලාවට අප පැමිණියේ අත් පා ධෝවනය කරගෙන ස්වාමීන් වහන්සේ වැඩම කරන විට සියලු දෙනා ම ලස්සනට සාධුකාර දුන්නා. බුද්ධ පූජාව සඳහා මල් පහන් ආදිය වැඩම කළේ තෙරුවන් වඳින කවි ලස්සනට ගායනා කරමින්.



සාධු සාධු බුදු සමිඳුන් වඳිමි
සාධු සාධු සිරි සදහම් වඳිමි
සාධු සාධු සඟ රුවනත් වඳිමි
සාධු සාධු මම තෙරුවන් වඳිමි

තුන් සැ ඉදිරියේ මල් ආසන මත බුද්ධ පූජාව තැන්පත් කළා. අනතුරුව ස්වාමින් වහන්සේට වැඳ. සිල් ඉල්ලීමේ වාක්‍යය අප කිවේ ලොකු උපාසක මහතකු කියවූ ආකාරයට යි. ස්වාමින් වහන්සේගෙන් අවසර ලැබුණා නමස්කාරය කියන ලෙස. අනතුරුව තිසරණ සහිත අටසිල්හි අප පිහිටෙව්වා.

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
අබ්‍රහ්මචරියා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
විකාලභෝජනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
නච්ච ගීත වාදිත විසූක දස්සන මාලාගන්ධ විලේපන ධාරණ මණ්ඩන
විභූසනට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
උච්චාසයන මහාසයනා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අප කුඩා උපාසක උපාසිකාවන් බණ භාවනා කළේ බෝමළුවේ. පොඩි හාමුදුරුවෝ අපට බණ කථා දේශනා කළා භාවනා කරන හැටි ඉගැන්නුවා. උන් වහන්සේගේ අවසරය පරිදි අපිත් බණ කථා කිවා ගාථා දහම් කවි කිවා. පොඩි හාමුදුරුවන් කියවද්දී අපිත් මේ කවි කිවා.

මම සතුන් නොමරමි
සොරකම් කිසිත් නොකරමි
කම් සැපෙන් තොර වෙමි
බොරු බසින් මත් පැනින් වළකිමි

නුසුදුසු වෙලාවෙහි
අහර කිසිවක් නොගනිමි
සෙල්ලම් නොම කරමි
ගී ගැයුම් ආදියත් නොකරමි

සිරුර සැරසීමෙන්
උසසුන්වල හිඳීමෙන්
වටිනා මහ අසුනින්
වෙන් ව අටසිල් රකිමි සතුටින්

අපට නොදැනීම දවස ගෙවී ගියා. අප හැමෝ ම සතුටු වුණා. තෙරුවන් වැඳ සිල් පවාරණය කළා. ස්වාමීන් වහන්සේලාට සහ ලොකු උපාසක පිරිසට වැන්දා. ගෙදර ගියේ ඊළඟ පෝයටත් සිල්සමාදන් වීමට සිතා ගෙන යි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. සිල්පද අට අකුරු නොවරදවා කීමට පුරුදු වන්න.
2. මෙම පාඩමේ අග ඇති කවි මතකයෙන් කියන්න.

පොදු දේපල රැක ගනිමු.

" නුවන් ඇයි ඔය පුටුවෙ කකුල කඩන්නේ ? "

" මේක කැඩිච්ච පුටුවක් " " අඹ ගහ ට ගහල පැහිච්ච ගෙඩියක් කඩා ගන්න. "

" අනේ ඔය වැඩේ කරන්න එපා. ඔය පුටුව හදා ගන්න පුළුවන්නේ "

" අර විමලුත් කඩා ගත්තේ "

" ඒ වුණාට නුවන් ඔයා කඩන්න එපා "

" කවුරු කළත් වරද වරද ම යි. "

" ඔව පාසලේ ඉගෙන ගන්න අපි කාටත් අයිති දේවල් "



මේ මේස පුටු, පාරවල් බෝක්කු පාසල් පුස්තකාල පොත් ආණ්ඩුවෙන් දීල තිබුණ ට අපටම යි අයිති. අපේ දේවල් ම තමා යි.

" ඒ නිසා ඒවා හැම දෙයක් ම රැක ගන්න ඕනෑ "

" අයියලා අක්කලා මේවා පරිස්සම් කළ නිසා යි අද අපට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ "

" සමහරු දුම්රියේ බස්රියේ හිඳ ගන්න ආසන කපනවා "

පොදු වැසිකිළිවල, තාප්පවල, කුරුටු ගාල අපිරිසිදු කරනවා සමහරු විහාර ගෙවල් වල පින්තූර පිළිම ආදියත් කඩල බිඳල දානවා ඒක හින්දනේ විහාර ගෙවල්වල පින්තූර අල්ලන්න එපා කියලත් දැන්වීම් ගහල තියෙන්නේ

කවුරු හරි පොදු දේවල් විනාශ කරනවා නම් අපි ඒවා වළක්වා ගන්න ඕනෑ

" ඔව් සුගත්, මට දැන් හොඳට ම තේරුණා, මා කළ වරද, මින් ඉදිරියට මේ වගේ වැඩ කරන්නෙ නැහැ, කරන අයත් වළක්වා ගන්න උත්සාහ කරනවා "

" බොහොම හොඳයි, හොඳ බොදු දරුවන් වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ එහෙම වුණොත් තම යි. "

ක්‍රියාකාරකම්

1. අප පරිහරණය කරන පොදු වස්තු පහක් නම් කරන්න.
2. පොදු වස්තුවලින් අපට ඇති ප්‍රයෝජන ලියන්න.
3. පොදු ස්ථාන හතරක් කියන්න.
4. ඔබේ දහම් පාසල් පොත පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ඔබ කරන දේවල් කියන්න.

බුදුපුද ලද බෝ රුද

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ බෞද්ධ අපගේ අති පූජනීය වස්තුවකි. එය පිහිටුවා තිබෙන්නේ අනුරාධපුර මහ මෙවුනා උයනේ ය.

මහ බෝසතාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත්වන අවස්ථාවේ සෙවන දුන් ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ පිහිටා තිබුණේ දඹදිව බුද්ධ ගයාවේ ය. එය අද දක්නට නැත. අනුරාධපුර මහ මෙවුනා උයනේ පිහිටුවා තිබෙන්නේ එම ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගෙන් ලබා ගත් දක්ෂිණ ශාඛාව යි. එය එවන ලද්දේ දඹදිව රජ කළ ධර්මාශෝක රජතුමා විසිනි. ලංකාවට වැඩම කරවූයේ සංඝමිත්තා මහරහත් තෙරණිය යි.

එකල ලංකාවේ රජ කළේ දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා යි. ඒ රජතුමා ඉතා ගෞරවයෙන් ශ්‍රී මහාබෝධි ශාඛාව පිළිගෙන අනුරාධපුර මහමෙව්නා උයනේ රෝපණය කළා.

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ තරම් මහත් සේ පුද පූජා ලැබූ වෙනත් පූජනීය වස්තුවක් නැති තරම් ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතියක් පුරා ඇසි පිය නොහෙළා බලා සිටිමින් ගෞරව දැක්වූවා. දඹදිව දී ධර්මාශෝක රජතුමාත්, ලංකාවේ දී එකල රට පාලනය කළ දේවානම් පියතිස්ස රජතුමාත් මහත් පූජෝපහාර පවත්වා ගෞරව දැක්වූ බව ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙනවා. අදත් ලංකාවේ බෞද්ධයන් වගේ ම විදේශවලින් එන බෞද්ධයන් ද ඉතා ගෞරවයෙන් ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේට වැඳුම් පිදුම් කරනවා.



අනුරාධපුරයේ ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ පිහිටුවා ඇති බිම් කොටස හඳුන්වන්නේ උඩ මළුව යන නමින් ය. දින පතා ම එහි පුද පූජා පැවැත්වෙනවා. පොහෝ දිනවල සැදැහැවතුන් විශාල පිරිසක් ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේට වැඳුම් පිදුම් කරන්න අනුරාධපුරයට එනවා.

ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ අප රටට මහත් ආශිර්වාදයක්. හොඳ වැඩක් පටන් ගන්න පෙර ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ වෙත ගොස් ආශිර්වාද ලබා ගන්නට අප රටේ බොහෝ දෙනෙක් පුරුදු වී සිටිනවා.

ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේගේ ආරක්ෂාව සඳහා පරිවාර බෝධීන් වහන්සේලා පිහිටුවා තිබෙන අයුරු එහි ගිය විට අපට දැක ගන්නට හැකි යි. ඒ හැරෙන්නට රන් වැටකින් ද රැකවරණය සලසනවා. පාත මළුව වටා ගොඩ නඟා ඇති පැරණි ගල් වැට ද එහි ආරක්ෂාව සඳහා තනවන ලද්දකි. එසේ ආරක්ෂා කරන්නේ ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ අපට ඇති අගනා පූජනීය වස්තුවක් නිසා යි.

අපේ බුදුහාමුදුරුවන් ජය ශ්‍රී මහා බෝධි මූලයෙහි වැඩ සිටි අන්දම සිහියට නඟා ගෙන අපි ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරමු.

පුහුණුවට

අප බෝ සතුන්	හට
උතුම් බුදු බව	ලැබුමට
සෙවන වූ	දුමිඳුට
වඳිමි බුදුගුණ රැගෙන	සිහියට

ක්‍රියාකාරකම්

1. අනුරාධපුර ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ පිහිටුවා ඇති උයන හැඳින්වෙන්නේ කුමන නමකින් ද?
2. ශ්‍රී මහාබෝධීන් වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කරවන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද ?
3. බෝධීන් වහන්සේ වැඩමවන කාලයේ ලංකාවේ රජ කළ රජතුමා කවරෙක් ද?
4. ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරන විට සිහියට නඟා ගන්නේ කුමන සිද්ධියක් ද?

23 පාඩම

පොසොන් උදාව යි - මිහින්තලාව යි

රුවනි පොසොන් පෝය දවසේ ඔයා පන්සල් යනව ද? ඔව් චමරි. ඔයා පෝයට සිල් ගන්නේ නැද්ද? අම්ම යි. තාත්ත යි. මල්ලි යි. මම යි අපි හතර දෙනා ම සිල් ගන්නවා.

" අපිත් එදා ට සිල් ගන්නවා " රුවනි කිවා.

" එහෙනම් අපට එදාට පන්සලේ දී හමුවෙන්න පුළුවන්. "

එදා දවස පුරා ම පන්සලේ දී පින්කම්. හවස හතරට විතර මිහිඳු පෙරහැරත් පන්සලෙන් පිටත් වෙන්න සූදානම් වුණා. රුවනිත් අපත් එක්ක පෙරහැර බලන්න අප හිටිය තැනට ආවා.

පොසොන් පෙරහැර ගැන අම්මා අපට විස්තර කර දුන්නා. පෙරහැරේ ඔය මුලින් ම යන්නේ හේවිසි කරුවන්. ඊළඟ ට බෙර තාලයට අනුව පා තබමින් නටන නැට්ටුවෝ. ඒ පසු පසින් කුඩ. කොඩි. සේසත් අරගෙන පෙළ සැදී යන අය.



සරසන ලද රථයකින් වැඩම කරවන්නේ මිහිඳු මාහිමියන්ගෙ ප්‍රතිමාව යි. ඒ පිටු පස සුදු ඇඳුමින් සැරසී මල් ආදිය රැගෙන යන උපාසක උපාසිකාවෝ ය.

මිහිඳු මාහිමියන් වැඩම කරවන රථය ගැනත් අම්මා අපට විස්තර කර දුන්නා.

දරුවනේ මිහිඳු හාමුදුරුවෝ එදා මිහින්තලයේ ගල මුදුනට යි වැඩියේ දෙවනපෑතිස් රජතුමා පරිවාර සෙනගත් සමග දඩයමේ ගිහින් හිටි වෙලාවේ.

දහම් කවි

ලෝවැඩ සඟරාව අපේ පැරණි බණ පොතකි. එය ලියා ඇත්තේ පද්‍යයෙනි. විදාගම හාමුදුරුවන් විසින් ලියන ලද මෙය බෞද්ධ උපදේශ කාව්‍යයක් ලෙස හැඳින්වේ. අප කාටත් හොඳ යහපත් මිනිසුන් වශයෙන් ජීවිතය ගත කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් මෙහි ඇතුළත් වේ. මෙම පාඩමෙහි ඇත්තේ එම පොතෙන් උපුටා ගත් පද්‍ය තුනකි.

01. අද අද එයි මරු සිත් කර ගත්තේ
කෙලෙසද හෙට මරු නේනි සිතන්නේ
කිකල ද මහසෙන් මරු ඇප වන්නේ
කුමට ද කුසලට කම්මැලි වන්නේ

02. කලකිනි බුදු කෙනෙකුන් උපදින්නේ
දුකකිනි මිනිසත් බව ලැබ ගන්නේ
මෙදෙකිනි මෙ සසර දුක් දුරලන්නේ
සුදනෙනි කිම විරිය නොකරන්නේ

03. වැනුවා නම් බුදු ගුණ වැනුවාම ය
තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාම ය
දෙනුවා නම් දන් පින් දෙනුවාම ය
දිනුවා නම් පරලොව දිනුවාම ය

කවිවල සරල තේරුම

1. අප කාටත් කොයි මොහොතකදී හෝ මරණයට පත් වීමට සිදු වන බැවින්, අප හැමදෙනා ම ප්‍රමාද නොවී පින් කම් කරගැනීම අගනේ ය.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ලොව පහළ වීම ද මිනිසකු වී උපත ලැබීම ද කලාතුරකින් සිදු වන දේ ය. එබැවින් සසර දුක් නැති කිරීම පිණිස උත්සාහ කරන්න.
3. බුදුගුණ වර්ණනා කිරීම ත්
තමන්ගේ සිත දියුණු කර ගැනීම ත්
දන් දීම ආදි පින්කම්හි යෙදීම ත්
පරලොව ජය ගැනීම ත්
උසස් ක්‍රියාවන් ය.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම කවි කට පාඩමින් ගායනා කරන්න.
2. බුදුගුණ කීයක් ගැන ඔබ ඉගෙනගෙන තිබේ ද ?